

月 3	火 4	水 5	木 6	金 7
<p>△ 牛乳 569kcal</p> <p>ひなちらしずし</p> <p>○ こめ 70 ○ さとう 7.8</p> <p>□ べにくるり 8 △ たまご 15</p> <p>□ にんじん 10 △ あぶらあげ 3</p> <p>△ こうやどうふ 4 △ かまぼこ 10</p> <p>□ えだまめ 5 さけ 0.8</p> <p>○ さとう 3 みりん 1.2</p> <p>す しお</p> <p>うすくち だし</p> <p>△ あじつけのり はなふのみましじる</p> <p>○ はなふ 1.8 △ とうふ 20</p> <p>□ なのはな 5 みりん 0.8</p> <p>うすくち だし</p> <p>さんしょくはなゼリー</p> <p>ももとりんごのかじゅう、 とうにゅうをつかったゼ リーです。</p>	<p>△ 牛乳 563kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ちくわのいそべあげ</p> <p>△ ちくわ 25 △ あおのり 0.08</p> <p>○ かたくりこ 4 ○ こむぎこ 4</p> <p>○ あげあぶら 4 しお</p> <p>ホイコーロー</p> <p>△ ぶたにく 15 □ たまねぎ 10</p> <p>□ にんにく 0.25 □ ピーマン 5</p> <p>□ キャベツ 27 △ あつあげ 10</p> <p>△ こうやどうふ 1 さけ 1.5</p> <p>○ さとう 0.6 ○ かたくりこ 0.3</p> <p>テンメンジャン トウバンジャン</p> <p>あかみそ こいくち こしょう</p> <p>ごもくスープ</p> <p>△ とりにく 10 ○ こめあぶら 0.06</p> <p>□ はくさい 23 □ にんじん 12</p> <p>□ もやし 8 □ ながねぎ 5</p> <p>□ きくらげ 0.4 こしょう</p> <p>ちゅうかだし</p>	<p>△ 牛乳 586kcal</p> <p>★ にんじんとおあげのたきこみごはん</p> <p>○ こめ 70 さけ 2.5</p> <p>△ ぶたにく 20 □ しょうが 0.4</p> <p>□ にんじん 15 △ あぶらあげ 10</p> <p>□ ねぎ 6 みりん 1.2</p> <p>さけ 2 うすくち</p> <p>こいくち だし</p> <p>△ つくのソースやき</p> <p>○ さとう 2.3 みりん 1.1</p> <p>とんかつソース ウスターソース</p> <p>ながねぎのみぞしる</p> <p>□ ながねぎ 17 □ こまつな 10</p> <p>□ だいこん 23 だし</p> <p>みそ</p> <p>いちご2こ</p> <p>フルーツきゅうしょく</p>	<p>△ 牛乳 754kcal</p> <p>カレーライス</p> <p>○ こめ 90 △ ぎゅうにく 4</p> <p>△ ぶたにく 12 □ たまねぎ 78</p> <p>○ じゃがいも 45 □ にんじん 10</p> <p>ワイン 2 □ にんにく 0.2</p> <p>カレールウ こいくち</p> <p>ウスターソース こしょう</p> <p>コンソメ カレーこ</p> <p>△ とんかつ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>フロッコリーのサラダ</p> <p>□ ブロッコリー 22 □ キャベツ 22</p> <p>△ ツナ 6 ○ さとう 1.2</p> <p>○ オリーブオイル 0.2 うすくち</p> <p>す</p>	<p>△ 牛乳 577kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ハンバーグ</p> <p>△ ハンバーグ みりん 0.4</p> <p>ワイン 0.4 とんかつソース</p> <p>ケチャップ こいくち</p> <p>ウスターソース コンソメ</p> <p>じゃこあえ</p> <p>△ ちりめんじゃこ 2 □ にんじん 5</p> <p>□ キャベツ 40 △ あぶらあげ 4</p> <p>○ すりごま 1 ○ さとう 0.9</p> <p>こいくち</p> <p>えのきたけのみぞしる</p> <p>□ えのきたけ 8 □ たまねぎ 27</p> <p>□ にんじん 10 □ ねぎ 5</p> <p>みそ だし</p>
10	11	12	13	14
<p>△ 牛乳 561kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>せとふうみふりかけ やさしいため</p> <p>△ ぶたにく 54 さけ 2</p> <p>□ キャベツ 35 □ たまねぎ 36</p> <p>□ にんじん 3 △ こうやどうふ 1</p> <p>□ しょうが 1 □ にんにく 0.5</p> <p>みりん 1 ○ さとう 1.5</p> <p>○ ごまあぶら 0.2 みそ</p> <p>こいくち ケチャップ</p> <p>ウスターソース</p> <p>じゃがもちスープ</p> <p>○ じゃがもち 20 △ あぶらあげ 4</p> <p>○ こんにやく 10 □ だいこん 20</p> <p>□ ちんげんさい 8 □ ながねぎ 5</p> <p>□ にんじん 6 さけ 1.5</p> <p>みりん 0.57 こいくち</p> <p>うすくち だし</p>	<p>△ 牛乳 595kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>イカメンチカツ</p> <p>○ あげあぶら 6</p> <p>あんかけうどん</p> <p>○ うどん 50 △ あぶらあげ 4</p> <p>□ はくさい 22 □ たまねぎ 18</p> <p>□ ながねぎ 5 さけ 0.4</p> <p>みりん 2 ○ かたくり粉 2.35</p> <p>こいくち うすくち</p> <p>だし</p> <p>ゆかりあえ</p> <p>□ キャベツ 30 □ だいこん 15</p> <p>ゆかり 0.6 うすくち</p> <p>おいしいね / うん /</p> <p>フルーツきゅうしょく</p>	<p>△ 牛乳 643kcal</p> <p>○ コッペパン</p> <p>フランクフルトビーンズソース</p> <p>△ フランクフルト □ たまねぎ 11</p> <p>△ だいず 2.1 □ トマト 12.5</p> <p>ケチャップ ○ かたくりこ 0.04</p> <p>しお カレーこ</p> <p>はくさいのクリームに</p> <p>△ とりにく 20 □ はくさい 48</p> <p>□ たまねぎ 20 ○ じゃがいも 32</p> <p>□ にんじん 10 □ しめじ 5</p> <p>△ ぎゅうにく 20 ○ こめあぶら 0.5</p> <p>シチュールウ こしょう</p> <p>コンソメ</p> <p>テコボン</p> <p>フルーツきゅうしょく</p>	<p>△ 牛乳 574kcal</p> <p>スタミナとほろライス</p> <p>○ こめ 75 △ ぶたひきにく 38</p> <p>△ とりひきにく 25 △ こうやどうふ 3</p> <p>□ キャベツ 35 □ たまねぎ 17</p> <p>□ にんじん 7 □ ニラ 3</p> <p>□ にんにく 1 □ しょうが 0.8</p> <p>さけ 4.4 ○ ごまあぶら 0.5</p> <p>こいくち ウスターソース</p> <p>あかみそ しお</p> <p>こしょう</p> <p>ナムル</p> <p>□ もやし 25 □ にんじん 5</p> <p>□ きゅうり 30 ○ すりごま 0.4</p> <p>○ ごまあぶら 0.5 こいくち</p> <p>す しお</p>	<p>△ 牛乳 636kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>アジフライ</p> <p>○ あげあぶら 4</p> <p>だいこんサラダ</p> <p>□ だいこん 35 □ きゅうり 10</p> <p>△ ツナ 5 ○ さとう 0.5</p> <p>うすくち す</p> <p>こしょう しお</p> <p>マヨネーズ</p> <p>★ ソーセージとざくざりやさいポトフ</p> <p>△ ソーセージ 10 □ ブロッコリー 10</p> <p>□ たまねぎ 30 ○ じゃがいも 40</p> <p>□ キャベツ 25 こしょう</p> <p>コンソメ</p>
17	18	19	20	21
<p>ジュア(ストロベリー)</p> <p>○ ごはん</p> <p>あげたこやき</p> <p>○ あげあぶら 3.5</p> <p>ささみあえ</p> <p>△ ささみフレーク 5 □ きゅうり 12</p> <p>□ キャベツ 24 □ もやし 16</p> <p>○ さとう 0.8 こいくち</p> <p>す うすくち</p> <p>にくじゃが</p> <p>○ じゃがいも 80 △ ぎゅうにく 5</p> <p>△ ぶたにく 20 ○ こんにやく 20</p> <p>□ たまねぎ 70 □ にんじん 10</p> <p>□ いんげん 10 ○ さとう 2.4</p> <p>さけ 1.5 こいくち</p> <p>ひなまつり</p>	<p>△ 牛乳 654kcal</p> <p>チキンライス</p> <p>○ こめ 70 △ とりにく 30</p> <p>□ たまねぎ 35 □ にんじん 10</p> <p>□ いんげん 5 ○ こめあぶら 0.5</p> <p>ケチャップ しお</p> <p>こしょう コンソメ</p> <p>ウスターソース</p> <p>さつまいもとうにゅうスープ</p> <p>△ ぶたにく 10 □ にんじん 7</p> <p>○ さつまいも 25 □ しめじ 5</p> <p>□ たまねぎ 25 △ とうにゅう 19</p> <p>コンソメ こしょう</p> <p>とうにゅうルウ</p> <p>○ ぞつぎょうおいおいケーキ</p>	<p>ぞつぎょうしき 卒業式</p> <p>しゅんぶんのひ 春分の日</p>	<p>△ 牛乳 653kcal</p> <p>○ ごはん</p> <p>ささみのレモンソースあげ</p> <p>△ ささみ さけ 2</p> <p>○ かたくりこ 6.5 ○ あげあぶら 6</p> <p>○ さとう 4.5 □ レモン 2.7</p> <p>しお こいくち</p> <p>きりぼしだいこんのふくめに</p> <p>△ ぶたにく 7 △ ちくわ 4</p> <p>□ きりぼしだいこん 3 □ いんげん 4</p> <p>△ あぶらあげ 6 ○ こめあぶら 0.5</p> <p>○ こんにやく 9 さけ 0.5</p> <p>□ にんじん 10 だし</p> <p>○ さとう 1.5 こいくち</p> <p>みりん 0.5</p> <p>わかめのみぞしる</p> <p>△ わかめ 0.8 □ たまねぎ 30</p> <p>□ しめじ 8 だし</p> <p>みそ</p>	

「ひなちらしずし」

べにくるりだいこんをつかって「ひなちらしずし」をします。べにくるりだいこんのしきそが、さんせいである“す”に、はんのうして、すめしをほんのりももいろにしてくれますよ。

・・・こんだてのなかから・・・

★マークのあるメニューについて

5日・14日のメニューに★マークがついています。これは、あらかわしょうがっこうの6ねんせい、かていかのじゅぎょうでかんがえてくれたものです。

5日 「にんじんとおあげのたきこみごはん」

きのかわしさんのにんじんとねぎをつかった、やさいのあまさをいかしたあじつけごはんです。

14日 「ソーセージとざくざりやさいポトフ」

きのかわしさんのキャベツとブロッコリーをつかった、ぐだくさんのポトフです。

＜3つの食品グループと多くふくまれる栄養素＞

しよくひん 食品 グループ	○・・・おもにエネルギーの もとになる食品	△・・・おもに体をつくる もとになる食品	□・・・おもに体の調子を整える もとになる食品
えいようそ 栄養素	たんずいぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質 しじつ たんぱく質 むきしじつ 無機質 (カルシウム)
			ビタミン むきしじつ 無機質

☆材料購入の都合により
献立を変更することが
あります。

